

Elementi ocjenjivanja TZK:

5. razred:

Odbojka - vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (PMZ)

Košarka – šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (PMZ i PMD)

Višanja, upiranja i penjanja (gimnastika) – vježbe u parteru (kolut naprijed, kolut nazad, vaga sa zonoženjem, svijeća, premet strance - zvijezda i stoj na rukama uz okomitu plohu) (PMZ)

Ritmičke i plesne strukture – narodni ples iz zavičajnog područja (šetačko kolo) (PMZ)

Trčanja – brzo trčanje do 60 m iz niskog starta (PMD)

Preskakanja – raznoška (PMZ)

Skakanja – skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ (PMZ i PMD)

Nogomet – zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije (PMZ) i žongliranje lopte (PMD)

Rukomet – šut s tla osnovnim načinom (PMZ i PMD)

Kod PMZ- provjere motoričkih znanja ocjenjujemo na slijedeći način:

1. nedovoljan – učenik ne može izvesti određeno motoričko znanje niti uz pomoć učitelja uz ponovno objašnjenje i demonstraciju istog elementa ili ga uopće ne želi izvesti.

2. dovoljan – učenik može izvesti motoričko znanje, ali kretnje su toliko nekoordinirane da odstupaju od idealnog u velikoj mjeri. Izvedbe stalno variraju od donekle uspješnog do neuspješnog.

3. dobar – učenik pravilno izvede motoričko znanje u kojem pojedine dijelove gibanja izvodi pravilno a kod preostalih bitno odstupa od idealnog.

4. vrlo dobar – učenik pravilno izvede motoričko znanje ali postoje mala odstupanja od idealnog (male pogreške).

5. odličan – učenik izvodi pravilno motoričko znanje.

Primjer 1. : nastavna cjelina trčanje

Obratiti posebnu pažnju na:

1. zauzimanje startnog položaja,
2. start, startno ubrzanje, tehnika trčanja,
3. finiš.

Odličan – ako vježbu izvrši bez pogreške,

Vrlo dobar – ako ima manju pogrešku u jednoj od faza,

Dobar – ako ima grube pogreške u jednoj od faza,

Dovoljan – čini veći broj grešaka prilikom izvođenja elemenata,

Nedovoljan – ako nije ili ne želi izvesti element u bilo kojem obliku.

Primjer 2. : gimnastički element kolut naprijed

Odličan – ako učenik ne dodiruje glavom tlo i ne pomaže se rukama pri ustajanju,

Vrlo dobar – ne dodiruje glavom tlo ali se pomaže rukama prilikom ustajanja ili obrnuto,

Dobar – ako dodiruje glavom tlo i pomaže se rukama,

Dovoljan – ako se oslanja glavom na pod i pada na leđa a ne koluta se,

Nedovoljan – ne može ili ne želi izvest kolut naprijed niti uz asistenciju profesora.

Primjer 3. : elementi športskih igara,rukomet, nogomet, košarka, odbojka

Odličan – učenik vodi loptu pravilno pored i malo ispred tijela, potiskuje je s dlanom i vrhovima prstiju i prihvaća, a pogled mu je usmjeren ispred sebe a ne u loptu,

Vrlo dobar – učenik vodi pravilno loptu ali mu je pogled usmjeren u loptu ili loptu ne vodi pored sebe već skroz ispred sebe...,

Dobar – učenik prilikom vođenja loptu udara „pljeska“ ali ima koliko toliku kontrolu nad njom,

Dovoljan – učenik udara loptu i nema kontrolu nad njom u velikoj većini vremena,

Nedovoljan – učenik udara loptu ispred sebe uopće je ne uspijeva kontrolirati niti voditi ili uopće ne želi izvesti element.

Kod provjere motoričkih dostignuća (PMD) učenici imaju normu koju moraju postići za neku od ocjena.

Primjer 1. : Košarka, šut jednom rukom s prsiju iz mjesta

Odličan – učenik od 5 pokušaja postigne 4 ili 5 koševa,

Vrlo dobar – učenik od 5 pokušaja postigne 3 koša,

Dobar – učenik od 5 pokušaja postigne 2 koša,

Dovoljan – učenik od 5 pokušaja postigne 1 koš,

Nedovoljan – učenik ne ubaci niti jedan koš od pet pokušaja ili uopće ne želi šutirati.

Primjer 2. : skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“

Odličan – preskočeno 130 cm,

Vrlo dobar – preskočeno 120 cm,

Dobar – preskočeno 110 cm,

Dovoljan – preskočeno 100 cm,

Nedovoljan – učenik ne uspijeva preskočiti nit jednu visinu bez da ne sruši letvicu ili ne želi uopće pokušati preskočiti.

6 razreda:

Odbojka – prijem servisa podlaktično (PMZ)

Košarka – suradnja dva igrača u napadu, dodavanje i šutiranje lopte na koš (PMZ i PMD)

Višanja , upiranja i penjanja (gimnastika) - vježbe u parteru (kao u petom razredu samo što sad radimo stoj na rukama bez asistencije i stoj na glavi) (PMZ)

Ritmičke i plesne strukture – šetačko kolo i kukulešće (PMZ)

Skakanja – skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ (PMZ i PMD)

Preskakanja – zgrčka (PMZ)

Nogomet – vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (PMZ) i žongliranje lopte (PMD)

Rukomet – skok šut (PMZ i PMD)

7 razred:

Odbojka – napad iz zaleta prebacivanje jednom rukom - kuhanje (PMZ)

Košarka – košarkaški dvokorak gornje polaganje (PMZ i PMD)

Višanja , upiranja i penjanja (gimnastika) - vježbe u parteru (kao u šestom razredu samo što sad radimo stoj na rukama kolut naprijed i leteći kolut naprijed) (PMZ)

Plesne strukture – engleski valcer (PMZ)

Trčanja – štafetna trčanja s primopredajom palice odozdo (PMZ)

Skakanja – skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ (PMZ i PMD)

Sastavi – koreografija aerobika (učenice)

Nogomet – zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije (PMZ) i žongliranje lopte (PMD) (učenici)

Rukomet – šut s pozicije krila „uskakanje“ (PMZ i PMD)

8. razred:

Odbojka – gornji servis bez rotacije (PMZ)

Košarka – skok šut nakon vođene ili dodane lopte (PMZ i PMD)

Višanja , upiranja i penjanja (gimnastika) - vježbe u parteru (kao u sedmom razredu samo još radimo premet naprijed preko švedskog sanduka) (PMZ)

Plesne strukture – bečki valcer (PMZ)

Trčanja – kinematičke razlike u tehnikama trčanja na kratke i duge pruge (razlike u startovima, načinu trčanja) (PMZ)

Skakanja – skok uvis (PMZ)

Sastavi – vježbe na tlu

Nogomet – udarac lopte vanjskom stranom stopala (PMZ i PMD) (učenici)

Rukomet – finte (PMZ)

